

夏



- じゃが芋のニョッキ
  - トマトのはちみつシロップ煮
  - レタスとレタスとレタスのサラダ
- 1人分  
531kcal  
食塩相当量2.6g

レシピはホームページをご覧ください!  
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/p671883>

中山先生の ONE POINT ADVICE!

- じゃが芋は茹でずに電子レンジで。茹でることで、水溶性の成分が茹で汁にでてしまいます。
- ニョッキは小麦粉をつなぎ程度に使うだけなので、パスタよりエネルギーが少なくなります。手作りする事で小麦粉の量を調整ができるのでヘルシーです。新じゃが芋では、水分が多くなるので、小麦粉が多く必要になります。できれば、新じゃが芋でない芋で。
- ポイントとなる食材の説明  
トマト・・・露地物は6～8月に収穫されます。トマトにはβ-カロチンやリコピンが含まれています。

中山桜甫(おうほ)先生のプロフィール

料理教室「めだかの学校」及びデザート・惣菜・ロケ弁部門「桜甫本舗」主宰。介護食や治療食、予防栄養学を大学院などで研究・開発中。東日本大震災後、ボランティアを募り400人分の炊き出しを行い「命のレシピ」として番組で紹介される。福島再生プロジェクトに着手。神奈川県立保健福祉大学と健康づくりメニューの研究開発をスタート。

県内の食材で健康になりましょう

県では、食を中心に若い人も高齢者も病気にならず元気健康に暮らせるよう、「医食農同源」の取り組みを進めています。現在、生活習慣病予防に役立つと考えられる県産食材の機能性の研究が進められ、中山桜甫さんや保健福祉大学によるレシピ開発が行われています。

医食農同源の献立例

- 保健福祉大学考案
- 長芋とマグロの細切り炒め
  - キクラゲと卵のスープ
  - 春雨サラダ



わいわい市 藤沢店  
オリジナルカレールーのご紹介

地元農家の小麦とタマネギを原料に、じっくり作り上げました。

季節の野菜を焼いて、その上にカレールーをかけるだけ。簡単で野菜たっぷりの地産地消カレーをどうぞ召しあがれ!



かながわ生まれのスマートなトマト  
「湘南ポモロン レッド&ゴールド」

- 神奈川県農業技術センターでは、生食・加熱調理どちらでもおいしく食べられるイタリアンタイプのトマトの新品種を育成しました。
- レッドはリコピン含有率が大き玉トマトの1.5倍以上!



湘南ポモロンの焼きカレーマリネ



- 材料2人分(調理時間10分)
- 湘南ポモロン.....2個
  - タマネギ.....1/2個
  - ピーマン.....1個
  - マリネ液  
カレールー.....大さじ1(約10g)
  - 水.....大さじ3~4
  - サラダオイル.....大さじ1~2
  - ポン酢.....小さじ1弱
  - コショウ・好みのハーブ.....適宜

1人分の主な栄養価 エネルギー 111kcal 食塩 0.2g 食物繊維 3.7g

作り方

- ① ポモロンは1/2、タマネギとピーマンは食べやすい大きさに切り、油を数かないフライパンで、焼き目をつける。
- ② 耐熱性の器にカレールーと水を入れ、軽く混ぜながら、レンジでとろみが出るまで加熱する(30~40秒)。
- ③ ②にサラダオイル、ポン酢を加え、コショウとハーブで味と香りを整える。
- ④ ①に③をからめるようにかけ、2~3時間馴染ませる。

▶▶▶ 野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ

【お問い合わせ先】

わいわい市 藤沢店 (毎月第3水曜日定休)

藤沢市亀井野 2504 電話(0466)90-0831

神奈川県環境農政局農政部農業振興課 作成(平成25年7月)  
電話(045)210-4427

JAさがみファーマーズマーケット

わいわい市 藤沢店

医食農同源  
レシピ集



「医食農同源」にかかせない地元の野菜を手軽に美味しくクッキング。地産地消で病気にならない健康づくりを目指しましょう!

わいわい市 藤沢店の野菜をたっぷり食べられるオリジナルレシピのご紹介。

ご存知ですか? 「医食農同源」

病気を治療するのも、日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つためには欠くことのできないもので、源は同じだという考えに、さらに食材等を育てる「農」を取り込んだ健康観のことです。



# わいわい市 藤沢店のオリジナルレシピ ~野菜を手軽に、たくさん食べて、健康に~

※塩分はお好みで調節してください



## 簡単！ズッキーニの こんがりミートソースソテー



材料2人分(調理時間10分)  
ズッキーニ.....1本  
タマネギ.....1/2個  
サラダ油.....小さじ1  
市販のミートソース...1人前

### 1人分の主な栄養価

エネルギー 62kcal  
食塩 2.0g  
食物繊維 4.2g

### 作り方

- ズッキーニを7mm×4cm角の拍子切りにし、タマネギは繊維にそって薄めに切る。
- フライパンに油を敷き、①を炒める。
- 野菜に熱が通ったら、市販のミートソースであえて完成。

### ▶▶▶わいわい市 農家レシピ

ズッキーニは、カロテンやビタミンCが豊富なことから、風邪予防や美肌に効果があると言われています。6月から8月がおいしい時期なので、旬のズッキーニを食べて夏バテ予防に！



## ラクしておいしい！ きゃべつのからし醤油和え



材料2人分(調理時間5分)  
キャベツ.....1/4玉  
ツナ缶.....1/2缶  
●からし醤油  
濃い口醤油...大さじ1  
からし.....適量

### 1人分の主な栄養価

エネルギー 54kcal  
食塩 1.0g  
食物繊維 3.0g

### 作り方

- キャベツをざく切りにし、茹でる。
- 茹でしたら、ザルにあげて水でしめる。
- キャベツをよくしぼり、からし醤油、ツナとまぜれば完成。

### ▶▶▶わいわい市 農家レシピ

キャベツは茹ですぎると、シャキシャキ感を損なうため注意しましょう。作ってから冷蔵庫で冷やしておくことさらにGood！夏にぴったりのメニューに。



## お箸で食べる 湘南ポモロンの和風ラタトゥイユ



材料2人分(調理時間10分)  
湘南ポモロン.....3個  
(レッド2・ゴールド1)  
ズッキーニ.....1/3本  
ナス.....1/2本  
タマネギ.....1/3~1/2個  
ピーマン.....1個  
めんつゆ(ストレートまたは希釈済み).....1/2カップ

1人分の主な栄養価 エネルギー 69kcal 食塩 1.3g 食物繊維 3.1g

### 作り方

- 鍋にめんつゆとポモロン・レッド1個をざく切りにして入れ、軽くつぶしながら火にかける。
- タマネギ、ズッキーニ、ナスは3~5mm厚くらいの半月切り、ポモロンは6~8等分の楕円切り、ピーマンは細切りにする。
- ①が煮立ったら、タマネギ、ズッキーニを入れ、火が通ってきたら、ナス、ポモロンを加えてナスがしんなりするくらいまで煮込む(1~2分)。火を止める少し前にピーマンを加えて一煮立ちしたところで火を止め、そのまま冷まして味を馴染ませてからいただく。 ▶▶▶野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ



## 大根のさっぱりサラダ



材料2人分(調理時間10分)  
ダイコン(大).....1/3本  
ホタテ水煮缶詰(45g)・1/2缶  
塩.....少々  
コショウ.....少々  
レモン汁.....小さじ1  
マヨネーズ.....小さじ1

### 1人分の主な栄養価

エネルギー 43kcal  
食塩 1.0g  
食物繊維 3.7g

### 作り方

- ダイコンの皮をむき、3~5mm程度の千切りにする。
- 切ったダイコンをボウルに入れ、塩を全体に軽くまぶし塩もみをする。
- ダイコンの水分が抜けてしんなりしたら、水でさっと洗い流す。
- ボウルにダイコンを戻し、ホタテ缶、マヨネーズ、塩コショウ、レモン汁を加えてまぜれば完成。

### ▶▶▶わいわい市 農家レシピ

定番の味噌汁や煮物と違った食感で、べろりと大根を食べることができず！真っ白な出来ばえのメニューなので珍しい副菜になりますよ。



## あっという間に一本食べ切り♪ にんじんしりしり

\*沖縄の伝統料理で、「しりしり」とはにんじんを刻む道具です



材料2人分(調理時間20分)  
ニンジン(中~大).....1本  
ニ卵.....1個  
塩.....少々  
サラダオイル.....小さじ1

### 1人分の主な栄養価

エネルギー 98kcal  
食塩 1.2g  
食物繊維 2.3g

### 作り方

- ニンジンは、スライサーで斜めに切った後、千切りに。
- 刻んだニンジンに塩ひとつまみをまぶして、10~20分くらい置いておく。
- ②にサラダオイルを加え、全体によくまぶし、かるく水分をきりながら、熱したフライパンに薄く広げる。
- フタをして、弱火で3分程度加熱(蒸し焼き)。
- ニンジンに火が通ったら、塩少々を加えた溶き卵を入れてまぜながら火を通す。

### ▶▶▶野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ



## 湘南ポモロンの塩麹田楽



材料2人分(調理時間10分)  
湘南ポモロン.....2個  
豚ひき肉.....20g  
塩麹.....大さじ1  
ショウガ.....少々

### 1人分の主な栄養価

エネルギー 55kcal  
食塩 1.0g  
食物繊維 0.9g

### 作り方

- ひき肉に塩麹とすりおろしたショウガを加え、練ってから火にかける。
- ポモロンは2つ割にし、表面に①を塗り、オーブントースターなどで、少し焼き目がつくまで焼く。

※塩麹の塩分により、味を調整してください。

### ▶▶▶野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ

### 石川アミさんのプロフィール

・2009~シニア野菜ソムリエ取得。都市農業にかかわる講演活動、野菜ソムリエコミュニティかながわ幹事として、湘南ゴールドバスツアー、各種県産品フェア、HP「かなさんの畑」県産品紹介ページ執筆などに携わる。現都市農業推進審議会委員。